Những điều cần biết khi uống sữa tăng cân

Sữa tăng cân là thực phẩm bổ sung giúp bạn tăng cân nhanh và hiệu quả hơn, nhưng có nhiều điều bạn cần biết khi uống sữa tăng cân. Các bạn hãy xem là gì nhé

Để tăng cân nhanh và hiệu quả, theo nghiên cứu, mỗi người cần phải nạp đủ năng lượng để duy trì cân nặng và năng lượng nạp vào phải đủ thừa thì khi đó khả năng tăng cân sẽ diễn ra cao hơn. Sau đây, Thể Hình Nam xin được chia sẻ đến các bạn một số điều liên quan đến việc dùng sữa để tăng cân.



Bên cạnh việc lên kế hoạch hiệu quả hay lịch tập luyện chuyên nghiệp, uống sữa là lựa chọn hàng đầu cho những ai muốn tăng cân nhanh. Sữa chứa nhiều chất dinh dưỡng và vitamin, khoáng chất, protein, năng lượng. Tuy nhiên để tăng cân hiệu quả bạn cần phải biết nên uống sữa vào thời gian nào để hợp lý nhất.

Thời gian và những điều cần biết khi uống sữa tăng cân để tránh những tác dụng phụ ngoài ý muốn.



Không uống sữa gần các bữa ăn: Uống sữa vào thời gian này sẽ tạo cho bạn cảm giác no và không muốn ăn các bữa ăn chính. Tốt nhất bạn nên uống vào thời điểm cách các bữa ăn chính khoảng 2 – 3 tiếng đồng hồ

Không dùng sữa ngay trước buổi tập: Một số bạn thường có thói quen uống *sữa tăng cân* trước các buổi tập nhằm tạo thêm năng lượng cho cơ thể. Đây là một cách đúng, nhưng uống sữa ngay trước khi tập thì không nên vì nó gây nó khiến việc thực hiện các bài tập có cảm giác ì ạch, kém hiệu quả. Và để tốt nhất bạn nên uống sữa trước các buổi tập là 1 – 2 tiếng đồng hồ.



Không nên tập luyện cao độ sau khi uống sữa: Khi bạn thực hiện những bài tập ở cường độ cao cơ thể bạn sẽ đốt lượng calo rất cao. Lúc này bạn nạp năng lượng từ sữa bao nhiêu thì cơ thể bạn tiêu thụ bấy nhiêu.

Lưu ý:
Sữa là thực phẩm bổ sung thêm nhằm mục đích hỗ trợ thêm trong quá trình tăng cân của bạn nhanh hơn chứ không để thay thế các bữa ăn chính.

Và dưới đây, xin đưa ra những gợi ý về những đối tượng có thể tìm đến *sữa tăng cân*:

- Thích hợp cho vận động viên phát triển cơ bắp và tăng sức mạnh trong tập luyện và thi đấu.
- Thích hợp cho người có khả năng tiêu hóa và hấp thu thức ăn kém.

- Thích hợp với những người lao động trí óc căng thẳng hay lao động nặng mệt mỏi.

NHÃN: Cách tăng cân · Kiến thức thể hình · Sữa tăng cân · Tăng cân · Thực phẩm tăng cân

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/nhung-dieu-can-biet-khi-uong-sua-tang-can.html

COMMENTS

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



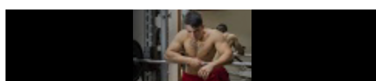
BÀI MỚI NHẤT



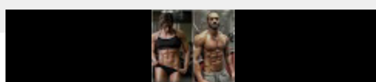
NHẠC THỂ HÌNH

Xem tất

XEM NHIỀU NHẤT



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



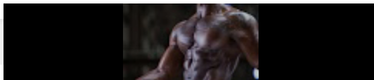
Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

- Top 6 bài tập ngực dày cho nam yêu thích nhất của Steve Cook

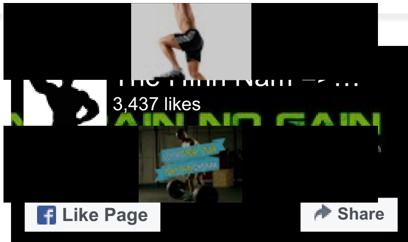
chắn cơ ngực dày to, săn chắc luôn là điểm ưng…

- Hướng dẫn tự làm toner tại nhà với lá thì là cực lạ
  …ến chưa. Điều tuyệt vời hơn nữa là chúng được thực…
- …tự nhiên cho da
  …tại nhà? Bạn yêu thích cách làm đẹp với nguyên…
- Hướng dẫn 5 cách làm nước xịt dưỡng tóc tại nhà
  Cách làm nước xịt dưỡng tóc sẽ không khó như bạn nghĩ. Chúng sẽ làm tóc bết dính và…
- …Right cho vòng 3 quyến rũ
  …ó gì quá khó nếu bạn có Single Leg Squat Right. Đây…

HEADLINES BY FEEDBURNER



T H E O   D Õ I   F A N P A G E





Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->